

سيكولوجية السعادة

تأليف : مايكل أرجا يل

ترجمة : فيصل عبد القادر

مراجعة : شوقي جلال

الفصل الأول

ما هي السعادة ؟

0 من الناحية الانفعالية .. السعادة هي الشعور باعتدال المزاج .. ومن الناحية المعرفية التأملية .. السعادة هي الشعور بالرضا والإشباع .. وطمأنينة النفس .. وتحقيق الذات .. والشعور بالبهجة واللذة والاستمتاع ..إذا فهناك عامل مشترك بين الناحيتين .. وهو : الشعور بالرضا الشامل .. والذي من الممكن تقسيمه إلى الرضا عن جوانب معينة ..مثل : العمل..الزواج.. الصحة ..القدرات الذاتية ..وتحقيق الذات .. والملاحظة المهمة هنا هي أن السعادة ليست نقيضة للتعاسة ..بل هما بعدين مستقلين عن بعضهما استقلالا تاما .. وان كان المرء لا يمكن أن يشعر بالسعادة و التعاسة في آن واحد .. وتأكد أيضا أن الأفراد الذين يشعرون بشدة السعادة .. هم أنفسهم الذين يعيشون التعاسة بشدة أيضا

* مصادر المشاعر الايجابية والسلبية :

الايجابية	السلبية
0 الانبساط	0 العصبية
0 التعليم	0 المكانة الاجتماعية المنخفضة

0 التوظف	0 النساء
0 المشاركة الاجتماعية	0 الصحة المعتلة
0 أحداث الحياة الايجابية	0 انخفاض تقدير الذات
0 الأنشطة الترفيهية المشبعة	0 أحداث الحياة الشاقة

ومن المشاكل المعروفة .. أن الشعور بالرضي نسبى .. بمعنى أن الناس عندما يقيمون شعورهم بالرضي .. فإنهم يقارنون حياتهم في الوقت الحالي ..بمراحل أخرى مختلفة من حياتهم الماضية .. أو بما يعرفونه أو يتخيلونه عن حياة الآخرين

* مصادر الشعور بالرضا في الحياة اليومية

المجال	الأهمية
0 الحالة الاقتصادية	2.94
0 النشاطات الترويحية	2.79
0 الوظيفة	2.19
0 السكن	2.10
0 الصداقة	2.08
0 الحياة الأسرية	1.46
0 الزواج	1.44
0 الصحة	1.37
0 الشخصية	
1- تقدير الذاتي	0.72
2- التحكم الداخلي	0.72

0 خلاصة :

0 يمكن فهم السعادة بوصفها انعكاسا لدرجة الرضا عن الحياة .. أو بوصفه انعكاسا لمعدلات تكرار حدوث الانفعالات السارة .. وشدة هذه الانفعالات ..

0 ليست السعادة عكس التعاسة تماما

0 ينبغي أن نأخذ ثلاث عناصر للسعادة في الاعتبار :

1- الرضا عن الحياة .. ومجالاته المختلفة

2- الشعور بالبهجة .. والاستمتاع

3- العناء .. بما يتضمنه من قلق واكتئاب

0أما الصحة ..فسنتناولها كعامل رابع ..في الفصل العاشر .. إذ أنها ترتبط بكل من العوامل الثلاثة السابقة

الفصل الثاني

العلاقات الاجتماعية

0 تكشف لنا الكثير من الدراسات الميدانية .. عن أثر التفاعل الاجتماعي .. وشبكة العلاقات الاجتماعية التي نعيش فى ظلها ..على مدى شعورنا بالسعادة .. وذلك لتوافر عنصرين مهمين :

1- الدعم الانفعالي (الثقة) -2 الاهتمامات المشتركة

* ومن أهم مصادر الشعور بالرضا في العلاقات الاجتماعية المختلفة :

1- الزوج أو الزوجة 2 - أحد الوالدين

3- صديق من نفس الجنس 4- أخ أو أخت

5- صديق من الجنس الآخر 6- رئيس في العمل

7- زميل عمل
8- جار

1- الحب والزواج :

- الوقوع في الحب .. هو أوضح الأمثلة على علاقة سعيدة .. إذ أن الحب هو أشد العلاقات.. وأكثرها عمقا .. وهو الذي يستثير أشد المشاعر الايجابية.. وعلى وجه العموم.. فالمتزوجون أكثر سعادة من العزاب .. والأرامل ... والمطلقين

- والرجال غير المتزوجين .. أقل سعادة من النساء غير المتزوجات .. مما يوحى بأن فائدة الزواج بالنسبة للرجال .. أكثر منه بالنسبة للنساء .. حيث أن الرجال يحصلون على دعم أكثر من الزواج.. إذا ما قورنوا بالنساء

- الرضا عن الزواج.. يرتبط ارتباطا قويا بالشعور بالرضا العام .. أو بالسعادة .. والسؤال الآن هو :

0 لماذا يوفر لنا الزواج كل هذا الشعور بالرضا ؟

0 تشير نتائج الدراسات .. إلى كثرة ظهور الاستجابات اللفظية الايجابية .. وقلة الاستجابات السلبية .. وخصوصا النقد..في الزيجات السعيدة .. ويلاحظ أيضا ..كثرة السلوك الأكثر استثارة للسعادة .. كتبادل القبل .. والهدايا .. والاستعداد للمساعدة العملية ..واستمتاع أكثر بالحياة الجنسية .. وكثرة الوقت الذي يقضيه الزوجين معا .. والاتفاق على المسائل المادية .. وتبنى اتجاه ايجابي يقوم على البحث عن حلول للمشكلات التي تحدث .. وبالطبع فان كل شريك يوفر الدعم للآخر .. هذا مع الوضع في الاعتبار قلة السلوك السلبي ..(مدى السعادة الزوجية = عدد مرات المعاشرة الجنسية - عدد مرات المشاجرة)

2- الأصدقاء :

0 – تشير نتائج الكثير من الدراسات .. إلى أن من لهم عدد اكبر من الأصدقاء .. أو من يقضون وقتا أطول بين أصدقائهم .. يميلون إلى أن يكونوا أكثر سعادة.. والصداقة كمصدر للسعادة .. تأتى في الأهمية بعد الزواج والحياة الأسرية .. لكنها تسبق العمل .. والاستمتاع بأوقات الفراغ .. وأول ما يوفره الأصدقاء لبعضهم البعض .. هو التحسن الفوري للحالة المعنوية

0 لماذا يحتاج الناس إلى أصدقاء ؟

1- المساعدة العملية والمعلومات ..رغم أنها اقل مما توفره الأسرة .. وزملاء العمل

2- الدعم الاجتماعي ..في صورة نصائح .. أو تعاطف ..أو فقط كونهم محلا للثقة .. أو لمجرد اشتراكهم في نفس النظرة إلى العالم .. وفى كل هذا قد يكون الأصدقاء أهم بالنسبة لبعض النساء مثلا .. من أزواجهن

3- تماثل الاهتمامات .. والمشاركة في الأنشطة .. وممارسة الألعاب معا

0 المهارات الاجتماعية اللازمة لاكتساب الأصدقاء والحفاظ عليهم :

0 القدرة على الدعم المعنوي

0 المجاملة .. والتعبير عن المحبة

0 أداء الالتزامات

0 وقد تنتهي بض الصداقات لأسباب عديدة منها

. عندما يبدى الأشخاص غيرة من علاقات أخرى

. أو إذا لم يحتفظوا بالأسرار

.أو لم يحفظوا غيبة بعضهم البعض

3- الأبناء :

0 الأزواج الذين لديهم أبناء .. أكثر قلقا .. ويعانون من مشاكل زوجية أكثر ..وعموما.. فان السعادة الزوجية تقل في المنزل ..في وجود الأطفال ..خاصة إذا كانوا مراهقين .. ويقلل وجود الأطفال الصغار من الشعور بالسعادة .. خاصة الأطفال الرضع .. وأطفال ما قبل المدرسة .. وخاصة إذا ما كانوا ذكورا .. وبالرغم من ذلك .. هناك جوانب ايجابية لوجود الأطفال بالمنزل ..مثل توفير الحب والصحبة .. إشاعة الحيوية والمرح .. الاستمتاع برؤيتهم يكبرون .. تحقيق الذات ..إشعارنا بالرشد والنضج .. بيد أن هناك ثمنا غاليا لوجودهم .. إنهم يرهقوننا وهم صغار .. ويسببون عنتا انفعاليا عندما يبلغون المراهقة

4- الأقارب :

0 علاقات القرابة ..هي أهم العلاقات وأقواها خارج المنزل .. خصوصا العلاقة بالإخوة .. والأبناء الراشدين .. والآباء

0 من أكثر الأمور فائدة في علاقة القرابة .. أنهم مستعدون لتقديم أكبر العون عند الحاجة ..وعادة ما تكون علاقات القرابة دائمة

0 النساء أكثر ارتباطا من الرجال بأقاربهن .. خصوصا مع الأقارب من نفس الجنس .. كالأم وابنتها .. أو الأخوات وبعضهن البعض

5- علاقات العمل :

0 يعتبر الرضا عن العمل .. من أهم جوانب الشعور العام بالرضا

1 - زملاء العمل : يزيد الرضا عن العمل .. عند من يتمتعون بشعبية في بيئة العمل .. والذين ينتمون إلى مجموعة عمل صغيرة ومتجانسة .. ومن تتاح لهم فرصة أكبر للتفاعل الاجتماعي أثناء العمل

2- العلاقة مع الرؤساء والمرؤوسين :

0 التقدير من جانب المشرفين والتشجيع على المشاركة في اتخاذ القرارات .. يجعل المرؤوسين أكثر سعادة

0 يميل الرجال إلى نظام متدرج للأدوار .. بينما تميل النساء إلى المساواة.. في داخل الجماعة الواحدة

6- الجيران :

0 يمثل الجيران أهمية قليلة في التأثير على الشعور بالسعادة

0 والجيران أكثر أهمية عند الأسر التي تقضى معظم وقتها بالمنزل.. وأيضا أكثر أهمية بالنسبة لكبار السن

0خلاصة :

- الزواج من أهم مصادر الدعم الاجتماعي .. والحماية من تأثير المشقة Stress

- النساء اللائي عانين من أحداث الحياة الشاقة .. يكن أقل احتمالا لأن يقعن فريسة للاكتئاب .. إذا كان الزوج محلا للثقة

- الأشخاص الوحيدون (يعيشون في وحدة) .. يعانون من القلق والملل .. وانخفاض تقدير الذات .. وهم أقل انبساطا وأكثر عصبية

- الدعم الاجتماعي يخفف من العناء .. ويزيد من الشعور بالسعادة

1- يزيد من تقدير الذات .. والثقة بها

2- يولد درجة من المشاعر الايجابية

3- يقلل من التأثير السلبي للأحداث الخارجية (توافر الدعم والمساعدة)

0 العلاقات الاجتماعية عموما.. من أهم مصادر السعادة .. والتخفف من العناء .. والشعور بالبهجة .. وتوفير المساعدة .. وهى تحمى من تأثير المشقة .. بزيادة تقدير الذات ..وكف الانفعالات السلبية .. وتوفير المساعدة على حل المشكلات

الفصل الثالث

العمل والبطالة

0 هل يشعر الناس بالرضا عن عملهم ؟

0 نسبة محدودة فقط من الناس ..هم من يستمتعون حقا بعملهم .. بينما كانت السعادة الزوجية ..أهم مصدر للسعادة ..كان عدم الرضا عن العمل ..أهم مصدر للتعاسة

0 ما هو الرضا عن العمل ؟

0 هو مجال من المجالات المختلفة للشعور بالرضا .. وينقسم إلى عدة مجالات فرعية مثل :

(1)- الرضا الداخلي عن العمل :

0 العاملون يكونون أكثر سعادة.. في الأعمال الأكثر تنوعا ..واستقلالية

0 والنجاح يولد متعة اكبر في أداء العمل ..ودافعا للمضي فيه .. مما يؤدى إلى مزيد من الاستمتاع .. ومزيد من الاندماج في العمل

(2) – الأجر :

0 الأجر من أهم مصادر الشعور بالرضا عن العمل .. ويشكل الأجر أهمية كبرى ..عند بعض الناس عنه عند البعض الآخر .. وأكثر الناس اهتماما بالأجر .. الرجال .. والشبان .. وأيضا من يتقاضون أجورا أقل

(3) – زملاء العمل :

0 يرتبط الرضا عن العمل ارتباطا قويا .. مع شعبية الفرد .. ومدى تقبل أعضاء الجماعة له

0 ويمثل الدعم الاجتاعى الذي توفره جماعة العمل ..مصدرا أساسيا ضد أخطار خارجية .. من المشرف .. أو من أى جهة أخرى ..ويقلل من تأثير المشقة أيضا stress

(4)- الإشراف :

0 يأتي الرضا عن الرؤساء في العمل .. في المرتبة الثانية بعد زملاء العمل .. والرؤساء اقدر من زملاء العمل على المساعدة المادية .. وعلى حل المشكلات أيضا .. والمشرفون الذين يحظون بقدر اكبر من الاحترام .. يكون مرؤوسيهم أكثر شعورا بالرضا عن العمل .. كما تقل بينهم معدلات التغيب عن العمل .. أو تبديل العاملين بغيرهم .. ولكن غالبا ما يفتقد المشرفين.. للمهارات الاجتماعية اللازمة لتحقيق ذلك

(5) فرص الترقي :

0 يحتاج الناس لأن يشعروا بأنهم يقومون بالعمل على وجه حسن .. ويطلبون اعترافا خارجيا بذلك .. والترقي أهم أنواع الاعتراف .. 0 ويحمل الترقي معه فائدتين هما .. زيادة الأجر .. وتحسن المكانة الاجتماعية

0 والترقي مصدر محتمل لعدم الرضا أيضا .. فهو يتضمن الانفصال عن الزملاء .. ومزيد من المسئولية .. وأداء عمل آخر.. قد يكون أقل إثارة للاهتمام

0 يرغب بعض الأفراد في الترقي أكثر من غيرهم .. مثل الموظفين الإداريين .. والمديرين الحاليين

(6) – عوامل أخرى :

0 هناك عدة عوامل أخرى مؤثرة في الشعور بالرضا عن العمل ، ولكنها أقل في أهميتها مما سبق مثل :

1- الرضا عن ظروف العمل

2- الرضا عن الشركة

0 التأثيرات المختلفة للرضا عن العمل :

1- الشعور بالرضا عن الحياة :

0 هناك ارتباط وثيق بين الرضا عن العمل .. والرضا العام عن الحياة .. وذلك لأن العمل.. من أهم جوانب الحياة

2- الصحة والصحة النفسية :

0 كلما انخفض معدل الرضا عن العمل .. كلما زادت معدلات القلق ..والاكتئاب ..والأعراض النفسية الجسمية المختلفة.. كالقولون العصبي مثلا ..وأيضا أمراض القلب .. واعتلال الصحة النفسية

3- ترك العمل :

0 من أهم أسباب تغيير العمل .. الأجر المنخفض .. والإشراف السيء ..والعمل الممل .. وافتقاد الدعم من زملاء العمل

0 والرضا عن العمل .. ليس هو العامل الوحيد في ترك العمل ..لكن هناك أيضا عوامل أخرى مثل ..زيادة التكلفة .. وقلة المكافئات ..ووجود بدائل أفضل

4- الغياب :

0 ترك العمل .. والغياب .. والتأخير .. والاعتراض أو كتابة الشكوى .. هي علامات لعدم الرضا عن العمل

5- الأداء في العمل :

0 زيادة الإنتاج تؤدى إلى مزيد من الرضا عن العمل .. وأيضا الرضا عن اعمل .. يؤدى إلى تقليل السلوك المعوق للإنتاج

6- الفروق بين المهن :

0 الرضا عن العمل يزيد لدى شاغلي المهن الأكثر مهارة .. والتي توفر مكانة اجتماعية أعلى .. مثل أساتذة الجامعات .. والعلماء .. ورجال الدين .. والمهنيين مثل الأطباء وغيرهم

7- الفروق الفردية :

0 لكل فرد مطالبه المختلفة عن الآخر .. فأفراد الطبقة العاملة .. أكثر اهتماما بالأجر عن الرضا الذاتي .. والنساء عادة ما يكون اهتمامهن الأساسي.. هو الجوانب الاجتماعية للعمل .. وظروف العمل نفسها

0 زيادة الرضا عن العمل :

1- إعادة تصميم الوظائف المختلفة

2- تحسين العلاقات الاجتماعية في مجال العمل

3- تدريب العاملين واختيارهم

0 آثار البطالة :

0 دراسة فقدان العمل.. مكنتنا من فهم أفضل.. لمشاعر الرضا التي نجنيها من العمل

(1)- السعادة والرضا

0 المتعطلون عن العمل أقل سعادة.. وأكثر شعورا بالملل.. والوحدة .. وقلة الحيلة

(2)- تقدير الذات

0 العاطلون عن العمل .. يفتقدون إلى تقدير الذات .. ويشعرون بالفشل .. وأنهم اقل من غيرهم

(3) – التبلد :

0 غالبا ما يصبح المتعطلون عن العمل .. أكثر إحساسا بالملل.. واللامبالاة .. وتنخفض يقظتهم الجسمية .. والعقلية .. ويزدادون تدهورا

(4) – العجز عن النضج :

0 يظل الخريجون الذين يفشلون في الحصول على عمل .. على نفس المستوى من النضج النفسي.. الذي يماثل الذين ما يزالون في الدراسة

(5) – الصحة العقلية :

0 المتعطلون عن العمل .. أكثر اكتئابا .. وكثر قلقا

(6)- الفروق الفردية :

0 لا تؤثر البطالة على كل فرد بنفس الدرجة .. فبعض الناس يكون سعيدا مع البطالة

(7) – طول فترة البطالة :

0 تزيد المعاناة في الشهور الأولى من البطالة .. ثم تثبت

0 يكون تأثير طول فترة البطالة.. في أسوا صورة ..لدى من هم في الأربعينيات من العمر

(8) – العمر والجنس :

0 يتأثر الرجال متوسطي السن ..أكثر من الشبان.. أو الرجال الأكبر سنا

0 ويتأثر الرجال بدرجة تفوق النساء المتزوجات .. ولكنها تقارب غير المتزوجات

(9) – الطبقة الاجتماعية :

0 أبناء الدرجة الاجتماعية الدنيا.. يتأثرون بدرجة اكبر .. وذلك لأن أبناء الطبقة المتوسطة ..أكفأ في استخدام الوقت .. ومشكلاتهم المادية أقل حدة

(10) – الدعم الاجتماعي :

0 تنخفض التأثيرات السلبية للبطالة بشدة.. لدى من يتمتعون بدعم اجتماعي قوى .. من الزوج .. أو الأسرة .. أو الأصدقاء

0 لماذا تجعل البطالة الناس تعساء ؟

1- المعتقدات المتعلقة بالعمل :

0 في نظر المجتمع ..العاطلون عن العمل ..كسالى .. أو تنقصهم الكفاءة

2- مليء الوقت وتنظيمه

3- فقدان العلاقات الاجتماعية المتصلة بالعمل

4 – المزايا الخفية للعمل

0 خلاصة :

0 تسبب البطالة تعاسة لمعظم الناس ..وتؤثر تأثيرا خطيرا على الصحة النفسية والجسمية للفرد ..وتزيد هذه التأثيرات لدى متوسطي العمر وأبناء الطبقة العاملة .. ولدى الملتزمين بأخلاقيات العمل

0 ويعود تفسير ذلك إلى النظرة السائدة من أن البطالة علامة على الفشل والكسل .. وأيضا إلى خسارة الفوائد غير الظاهرة للعمل .. مثل تنظيم الوقت ..والإحساس بالمكانة والهوية .والعلاقات الاجتماعية المختلفة في العمل

الفصل الرابع

وقت الفراغ

0 يمثل النشاط الذي نقوم به في وقت الفراغ .. واحدا من العناصر الهامة للشعور بالرضا العام عن الحياة

0 الاستمتاع بوقت الفراغ.. يأتي في الأهمية بالنسبة لمعظم الناس.. بعد العمل .. والزواج .. والأسرة .. لكنه أكثر أهمية من العمل بالنسبة للرجال الغير متزوجين (العزاب)

0 وقد يكون نشاط وقت الفراغ .. أكثر أهمية من العمل ..بالنسبة لبعض الناس .. حتى المتزوجين منهم

0 من أهم مصادر الشعور بالرضا .. الناجم عن أنشطة وقت الفراغ المختلفة :

- قضاء الوقت مع الأطفال

- قضاء الوقت مع الزوج ..أو الزوجة

- قضاء الوقت بالمنزل

- ممارسة الشعائر الدينية

- التواجد مع الأصدقاء

- القراءة

- التواجد مع الأقارب

- إصلاح و تركيب الأشياء

- اللعب

- الاسترخاء.. والجلوس دون عمل و مشاهدة التليفزيون

- السيارة

- التسوق

- الذهاب إلى الأندية

0 خلاصة :

0 يعتبر نشاط وقت الفراغ أكثر أهمية للشعور بالرضا.. من العمل بالنسبة لكثير من الناس

0 يكون نشاط وقت الفراغ مصدرا للشعور بالرضا عن الحياة .. لأنه يمارس بدوافع داخلية .. بدون ضغط خارجي .. من خلال استخدام وتنمية المهارات .. وتوفير الإشباع الاجتماعي .. والشعور بالهوية .. والاسترخاء

الفصل الخامس

المال والطبقة والثقافة

0 هل الأغنياء أكثر سعادة من الفقراء .. وهل يتمتعون بالصحة .. والهناء أكثر من غيرهم ؟

هذا ما سنجيب عليه تفصيلا فيما يلي :

0 هناك من الأدلة ما يشير إلى أن المال يخفف من العناء ..و يضاعف الشعور بالبهجة .. بما يوفره من إمكانيات لقضاء وقت الفراغ

0 فالأكثر دخلا .. أكثر سعادة إلى حد ما من الأقل دخلا

0 والأغنياء أكثر اهتماما بالمال من غيرهم .. وأكثر قلقا عليه .. وأكثر إيمانا بأن المال قوة

0 يبدو محتملا لنا أيضا أن شديدو الفقر لن يكونوا سعداء

0 تأثير الدخل على السعادة.. أقل عند صغار السن.. منه عند الكبار

0 والخلاصة : أن الدخل والطبقة الاجتماعية .. لهما تأثير ضئيل على السعادة .. وهذا التأثير أقل عند صغار السن .. وعند الأقل تعليما

0 الدخل .. والطبقة الاجتماعية ..يؤثران على مجالات أخرى للرضا العام .. مثل :

1- العمل : المكانة الاجتماعية للمهنة .. مصدر أساسي وهام للسعادة .. مستقل عن الأجر وعن طبيعة العمل

2- وقت الفراغ : الطبقة الوسطي .. أكثر استغلالا لوقت الفراغ .. بينما يشاهد أبناء الطبقة العاملة التليفزيون

0 الأكثر ثراء .. يستمتعون بوقت الفراغ بصورة أفضل

3- العلاقات الاجتماعية : هناك نسبة أعلى من أبناء الطبقة الوسطي .. سعداء في زواجهم .. وينمون علاقات اجتماعية أفضل .. بينما أبناء الطبقة العاملة يزورون أقاربهم أكثر .. ويعرفون عددا اكبر من الجيران

4- الذات : يتمتع الأثرياء بمستوى أعلى من تقدير الذات عن باقي الناس .. بينما ينخفض تقدير العاطلون عن العمل .. والفقراء لأنفسهم

5- تأثيرات التغير في الثروة : عندما يصبح المرء أكثر ثراء .. يصبح أكثر اضطرابا... (العداء .. الغيرة .. طلبات النقود..ترك العمل أو تغيير السكن .. مزيد من الوحدة)

0 خلاصة :

0 يزيد الشعور بالسعادة قليلا لدى الأكثر غنى .. أو المنتمين إلى طبقة اجتماعية أعلى

0 وهناك فروق طبقية واضحة ..فيما يتعلق بالصحة النفسية والعقلية .. فنجد أن صعوبات الحياة اليومية ..أكثر عند أبناء الطبقة العاملة .. وأيضا قلة الدعم الاجتماعي .. مما يؤدى إلى فروق كبيرة في الصحة العامة .. والصحة النفسية

الفصل السادس

الشخصية

هل هناك أناس سعداء بطبيعتهم ؟

0 نقول أحيانا عن شخص معين .. أنه ذو مزاج مشرق أو مبتهج .. وكذلك يقرر الأخصائيون النفسيون أن شخصا ما مكتئب

0 إذا هل تعتمد السعادة على كون الفرد شخصا سعيدا .. أم تعتمد على كونه يمر بالعديد من المواقف المبهجة ؟

0 هناك أدلة على أن الناس السعداء.. يفسرون المواقف بطريقة ايجابية ..وان مجرد إضافة أحداثا مبهجة ..ليس مؤشرا دقيقا.. ينبىء بحتمية حدوث السعادة.. وأيضا توجد أدلة على أن هناك أناس مكتئبون بدرجة واضحة .. وهناك أناس يكونون عادة في حالة مزاجية ايجابية .. وان كان هذا أقل شيوعا

0 السعداء هم من يميلون إلى النظر.. إلى الجوانب المشرقة من الأمور .. والناس عندما يكونون في حالة مزاجية سعيدة .. فإنهم يتذكرون الأحداث السعيدة بصورة أفضل .. ويميلون إلى الاستجابة ايجابيا لأي شيء

0 يرتبط تقدير الذات ارتباطا قويا بالشعور الذاتي بالهناء .. أكثر من أي شيء آخر .. ويقيم المكتئبون آرائهم في الأعمال المختلفة بصورة أكثر سلبية .. ويقللون من قيمة كفاءتهم .. رغم أن تقديرهم لذواتهم .. يكون أكثر دقة.. وواقعية ..من تقدير الأسوياء لذواتهم .. ولكن هناك تدهور في تقدير الذات ..أثناء فترات الشعور بالتعاسة .. وربما تكون السعادة تؤثر على تقدير الذات .. والعكس صحيح

0 وجد أن العصبية ترتبط ارتباطا كبيرا بالمشاعر السلبية .. وأيضا الاكتئاب يرتبط بقوة مع التعاسة .. وكذلك ..يرتبط الشعور بالوحدة مع التعاسة

0 الانبساط أكثر الخصائص الشخصية ارتباطا بالسعادة .. لدرجة أن الانبساط يمكن أن يتنبأ بالسعادة بعد 17 سنة

0 الضبط الداخلي :

0 يوصف الأشخاص أنهم مرتفعون في الضبط الداخلي .. إذا كانوا يعتقدون أن الأحداث تقع تحت سيطرتهم .. ولست راجعة إلى الآخرين .. أو إلى القدر .. أو إلى الحظ

0 الشعور الذاتي بالهناء .. يزيد لدى أولئك الذين يتميزون.. بارتفاع درجة الضبط الداخلي

* الأشخاص الذين مروا بأحداث الحياة السلبية أكثر .. يصبحون تعساء .. ومعتقدين أنهم غير قادرين على التحكم في الأحداث ..في آن واحد

0 يشعر الناس بالسعادة أكثر .. إذا استطاعوا حل صراعاتهم الداخلية .. وتحقيق درجة من التكامل في شخصياتهم

0 كلما انخفضت درجة التفاوت بين الذات و الذات المثالية .. أو بين الطموحات والإنجازات .. كانت درجة السعادة أكبر

0 كما أن السعداء لديهم علاقات طيبة مع الآخرين .. هم أيضا أقدر على التعامل في مجال العمل .. بالمقارنة بالتعساء .. فقد كان للعمل معنى بالنسبة لهم ..وشعروا أنهم يستطيعون تحقيق أهدافهم فيه .. وقد وجدوه مرضيا جدا

0 أقوى ما يكون الشعور الذاتي بالرضا عن الحياة .. لدى الأشخاص الذين تضمنت مشروعات عملهم أهدافا قصيرة المدى وممتعة وقابلة للتحقيق ..أو التي تنجز بالتعاون مع الآخرين

0 ينظر الأشخاص السعداء نظرة ايجابية للوقت .. إذ الوقت عندهم مليء بالأعمال وفق خطة معينة .. وهم دقيقون وأكفاء .. ومن ثم يبدوا المستقبل مشرقا في نظرهم .. أما بالنسبة للأشخاص التعساء .. فالوقت غير مليء.. والأحداث غير متواصلة ..والوقت مفتوح دون التزام .. ويعمدون إلى تأجيل الأشياء .. وهم عادة اقل كفاءة .. ويتصفون بالقلق والتوجس على المستقبل

0 المهارات الاجتماعية .. والكفاءة في التعامل الاجتماعي ..مصدر هام آخر من مصادر السعادة .. ومن المرجح بالنسبة لمن هم أكثر فاعلية في هذا المجال.. أن يكون لهم عدد اكبر من الأصدقاء .. و أكثر كفاءة في مجال اعمل .. خصوصا الأعمال التي تتطلب التعامل مع الآخرين .. وهم أكثر استمتاعا بوقت الفراغ .. حيث أن لديهم القدرة على التعاون.. والتواصل.. بسهولة مع الآخرين

0 ومن المؤكد أيضا.. أن انخفاض الكفاءة الاجتماعية .. يهيىء الناس للمرور بأحداث حياة سلبية .. خصوصا فيما يتعلق بالعمل .. والمستوى المادي للمعيشة .. وهذا بدوره يؤدى إلى الشقاء و التعاسة .. مما يؤدى إلى انخفاض الكفاءة الشخصية

0 ترتبط القدرة على التعامل مع المشاكل والأمور المقلقة ومواجهتها بالسعادة .. فأولئك الذين يتوجهون للحديث مع الآخرين .. أو إلى الصلاة .. إذا شعروا بالتعاسة ..يميلون إلى أن يكونوا اسعد من غيرهم ممن لا يفعلون ذلك

0 لا يتأثر من يتصفون بضبط داخلي مرتفع .. كثيرا .. بأحداث الحياة السلبية .. وذلك لأنهم يستخدمون طرقا أفضل للمواجهة .. فهم يحاولون تغيير الموقف ..بدلا من تجنبه ..أو محاولة التهوين منه ..كما يفعل من يتصفون بالضبط الخارجي .. وهم يتميزون أيضا بالمرونة

0 يتبين لنا إذن.. أن الشخصية مصدر هام للهناء والسعادة .. كما يظهر من العلاقة القوية التي تربط السعادة بالمتغيرات الشخصية .. كالانبساط والضبط الداخلي

0 خلاصة :

0 هناك من الناس من يميل إلى أن يكون سعيدا دائما .. رغم اختلاف الحالة المزاجية ..مع اختلاف الأحداث والظروف

0 السعادة جزء من جملة خصائص أوسع نطاقا .. تشمل اختيار المواقف المدعمة .. والنظر إلى الجانب المشرق من الأمور ..والمستوى المرتفع من تقدير الذات

0 ترتبط السعادة بقوة بالعناصر الأخرى للشخصية .. مثل الانبساط .. والضبط الداخلي .. وغياب الصراعات الداخلية .. والعلاقات الاجتماعية الجيدة .. والاندماج في عمل مفيد .. وأنشطة وقت الفراغ الهادفة .. والقدرة على تنظيم الوقت .. وترتبط ارتباطا ضعيفا مع عدد من الصفات الشخصية الأخرى .. مثل الذكاء والجاذبية

0 تبين البحوث أن الاكتئاب يرجع إلى التأثير المشترك لكل من .. أحداث الحياة الشاقة .. وعوامل الخطر الأخرى مثل نقص الدعم الاجتماعي .. وأن إرجاع الفشل إلى الذات .. وكذلك الاعتقادات المشوهة .. إنما هي قرائن تصاحب الاكتئاب .. بأكثر مما تسببه .. رغم أن تغيير هذه الخصائص.. يمكن أن يخفف من الاكتئاب

0 التدين مصدر أكيد للسعادة .. رغم قلة تأثيره .. وهو أكثر أهمية بالنسبة لكبار السن .. والتدين ..أكثر ارتباطا مع السعادة الزوجية ..ومع الصحة

الفصل السابع

السرور

0 تنوع الحالات المزاجية الايجابية :

0 هناك أنواع عدة من الحالات المزاجية الايجابية .. مثلما أن هناك في اللغة عدد كبير من الكلمات لوصفها

0 وقد أوضحت الدراسات.. أن هناك بعدين أساسيين للتعبير الانفعالي .. وأيضا للتعبير الانفعالي للوجه .. هما :

1- سار .. غير سار .. (أو سعيد..حزين)

2- الاستثارة .. النوم .. (أو درجة الاهتمام والإثارة)

0 وكذلك فقد وجدنا أن هناك نظامين عصبيين عضويين (نيورو فسيولوجيين)مستقلين هما المسئولان عن هذين البعدين

0 ويمثل اجتماع الإثارة مع السرور معا .. في الضحك ومزاج الاستثارة السعيدة

0 وقد وجد أن العمق من أهم الأبعاد التي ظهرت من خلال الدراسة .. وتستثار مشاعر العمق بالموسيقى والقراءة ومشاهدة الطبيعة .. وقد وصف العمق بأنه الهام .. ومزيج من الحزن والسرور .. وروحاني يحرك بعمق .. كذلك يشترك العمق في كثير من الخصائص مع ما يسمى بالخبرات القصوى .. أو لحظات أقصى للسعادة والتحقق .. وتتضمن خصائص هذه الخبرات القصوى ما يلي :

- الاستغراق والانتباه المركز
- الوعي بقوة
- الإحساس الشديد بالسرور والقيمة والمعنى
- التلقائية وعدم بذل الجهد

- الشعور بالتكامل والهوية

0 هناك من يقول ..أن مصدر هذا الاندماج ..هو التوازن بين التحدي الذي يقدمه النشاط .. وبين مهارات الشخص القائم بالنشاط.. فإذا زاد التحدي ..كان هناك قلق .. وإذا قل التحدي بدرجة كبيرة .. كان هناك ملل

0 أسباب طيب المزاج :

0 هناك فروق كبيرة بين الأفراد .. في ما يثير فيهم أعظم السرور .. فقد يكون القراءة بالنسبة للبعض .. والرقص بالنسبة للبعض الآخر مثلا .. ومن المهم أن نتذكر هذا الأمر جيدا.. عندما نحاول الترويح عن الناس من خلال أنشطة مختلفة.. تجلب البهجة

0 وفى الجدول الآتي.. إجابات 467 شخص .. عن أي الأحداث أكثر ايجابية بالنسبة لهم :

0 الوقوع في الحب	%78
0 النجاح في الامتحان.. أو الحصول على مؤهل	%75.5
0 الشفاء من مرض خطير	%72.1
0 في إجازة	%68.9
0 التصالح مع الزوج أو الحبيب ..بعد خناقة	%66
0 الزواج .. أو الخطوبة	%65
0 ولادة طفل	%64.6
0 كسب مبلغ كبير من المال	%64.4
0 الترقية في العمل .. أو زيادة الأجر	%59.9
0 زيارة صديق .. أو الخروج معه في نزهة	%58
0 الحصول على وظيفة جديدة	%56.1

0 ويبقى بعد ذلك أن نقول .. إن مصادر السرور مازالت أكثر تنوعا من ذلك .. وسنتناول الآن بعضا منها بالتفصيل :

1- الأحداث الاجتماعية :

0 أكثر المصادر شيوعا .. وان كنا لا نعرف بدقة لماذا

0 حتى عند الأطفال الرضع .. وجد أن لديهم ميل فطرى ..لان يستجيبوا للناس بالنظر والابتسام .. وينمو هذا الميل من خلال التفاعل المبكر مع الأم

2 – العمل ونشاط وقت الفراغ :

0 وقد تم وصف الطرق التي تؤدى إلى الرضا والسرور .. في الفصلين الثالث والرابع

3- التدريبات والألعاب الرياضية :

0 تولد شعورا بالهناء.. من خلال تأثيراتها الفسيولوجية .. مثل إطلاق الاندورفين.. والموصلات العصبية الأخرى.. ثم الاسترخاء بعدها .. كذلك فلها تأثيرات نفسية .. مثل تنظيم مستوى الاستثارة .. والابتعاد عن الروتين .. وتقدير الذات النابع من الأداء الناجح

0 يمكن لبعض الألعاب الرياضية .. أن تؤدى إلى نوع من الانتعاش .. عند مستوى الأداء الأقصى .. عندما يشعر اللاعب بقوة وتحكم غير عاديين .. ويقل وعيه بما يحيط به .. ويبدو كما لو أن الجسم يتحرك مستقلا

4- العقاقير :

0 هناك عدد من العقاقير القادرة على إحداث حالات مزاجية ايجابية .. رغم أن لها آثار أخرى ضارة .. فالأمفيتامينات تطلق الدوبامين والنور أدرينالين .. مما ينتج عنه مزيد من النشاط .. وأيضا مضادات الاكتئاب تزيد من نشاط هذه الموصلات العصبية .. وخاصة النور أدرينالين .. وبهذا تكون قادرة على أن تخفف الاكتئاب

0 وللكحول تأثير خافض لنشاط الجهاز العصبي المركزي .. وكما يقال.. إن الأنا الأعلى.. قابل للذوبان في الكحول .. وينتج عن ذلك فقدان قدر من الكفاءة .. وزيادة التقارب الاجتماعي الحميم

0 وقد وصفت خبرة تعاطى عقار الهلوسة LSD .. بأنها تشبه الوصول إلى قمة النشوة الجنسية.. ألف مرة

5- الموسيقى :

0 يمكن للموسيقى أن تحدث العديد من الانفعالات الايجابية .. مثل السرور .. والإثارة .. والشعور العميق بالرضا

0 وهناك بعض الخصائص في الموسيقى متعلقة بالانفعال .. مثل أن السرور يتماشى مع معدل إيقاع أسرع .. وانسياب في النغمات .. وعندما يصاحبها الغناء ..تزداد أهمية خصائص الصوت التي تعبر عن الانفعال

6- الطقس :

0 تزداد سعادة الناس.. ويزداد لطفهم تجاه بعضهم البعض في الأيام المشمسة .. وعندما يكون الجو دافئا بدرجة معقولة .. والرطوبة منخفضة .. وهذا يؤثر على شعورهم بالرضا عن الحياة بوجه عام

0 ورغم ذلك توجد لدى الإنسان درجة عالية من التكيف مع أنواع الطقس المختلفة

7- الطبيعة :

0 يشعر الناس بمشاعر ايجابية قوية ..في الريف.. وفى البرية .. وفى الأماكن الطبيعية .. ويفضلون الطبيعي على ما هو من صنع الإنسان..وأيضا للسلام والهدوء الذي تنعم به هذه المنطقة

0 الأساس الفزيولوجي للانفعالات الايجابية :

0 الانفعالات الرئيسية هي :

0 السعادة .. الحزن .. الغضب .. الخوف ..التقزز .. الازدراء ..الدهشة .. الاهتمام .. الخجل

0 وهناك ثلاثة عناصر للانفعال :

1- الحالة الفسيولوجية 2- التعبيرات الوجهية والجسمية
3- الخبرة الشعورية المصاحبة لها

- ومن المفيد أن نحصل على معلومات مباشرة.. عن الحالات الفسيولوجية .. والدوافع .. مثل الجوع والعطش .. بحيث نسلك السلوك المناسب

0 وتمثل الاستثارة الانفعالية العامة .. مثل زيادة معدل ضربات القلب .. عاملا هاما لتنشيط الكائن الحي لمجابهة المخاطر بالهجوم أو الهرب مثلا .. وهناك مناطق معينة في المخ (limbic system - hypothalamus) .. تقوم وراء انفعالات معينة .. مثل : الغضب .. والخوف .. والجنس ..وهناك مناطق أخرى في المخ .. مسئولة عن باقي الانفعالات الأخرى

0 تعود الخبرة بالانفعال ..جزئيا.. إلى الوعي الذاتي بالتغيرات التي تحدث في الجسم .. مثل معدل النبض.. وضغط الدم ..وباقي التغيرات الأخرى .. ويتأثر الانفعال أيضا بالتعبيرات الوجهية.. (مع ملاحظة أن .. التعبيرات الوجهية تنظم شدة الانفعال .. ولكنها لا تستبدل انفعالا بآخر)

0 ويكون للمنبه الواحد دلالات مختلفة .. اعتمادا على توقعات المشاهد .. وهذا بدوره يعتمد على ما اعتاده الشخص

0 تتأثر الخبرة الانفعالية.. بالعوامل الاجتماعية.. بطرق عديدة .. إذ يزيد ظهور التعبيرات الانفعالية .. عندما يكون هناك آخرون يشاهدونها .. وأيضا تتأثر الانفعالات بشدة .. بالحالة المزاجية الظاهرة للآخرين (الغضب معدي .. الفرح معدي أيضا)

0 تأثيرات الحالة المزاجية الايجابية :

0 للمزاج الحسي عدد من الآثار القوية على السلوك والتفكير :

1- التفكير الايجابي :

0 يفكر الناس بصورة مختلفة تماما عندما يكونون سعداء .. بالمقارنة بحالتهم أثناء فترات الحزن

0 وقد وجد في إحدى الدراسات .. أن الحالات المزاجية السعيدة تؤدى إلى :

- وصف مجمل للأحداث الاجتماعية

- إدراك للذات على أنها على درجة عالية من الكفاءة الاجتماعية

- مشاعر بالثقة بالنفس .. وتقدير الذات

0 وتشير الدراسات الأخرى إلى أن الأفراد عندما يكونون في حالة مزاجية حسنة .. يدركون أفعالا ايجابية أكثر .. وأخرى سلبية أقل في سلوكهم .. وسلوك الآخرين .. على شرائط الفيديو

2- الذاكرة :

0 انك إذا وضعت الناس في حالة مزاجية ايجابية .. فإنهم يستطيعون تذكر الأحداث السعيدة ..والكلمات الايجابية.. بصورة أفضل

0 وأيضا تذكر أحداث الطفولة السارة بصورة أكثر من الأحداث غير السارة

0 فالحالة المزاجية الحسنة تمكن الأفراد من تذكر كلمات تصف سمات ايجابية في الشخصية بصورة أفضل .. بينما تحقق الحالات المزاجية الحزينة .. تذكر أفضل للكلمات التي تعبر عن سمات سلبية

3- حل المشكلات :

0 يعالج الأفراد المشكلات وهم في حالة مزاجية حسنة بطريقة مختلفة عما لو كانوا في حالة مزاجية سيئة أو محايدة ..فهم يعملون بسرعة اكبر..ويتبنون أبسط الاستراتيجيات .. ويقبلون بأول حل يتوصلون إليه .. ويبدون كفاءة في اتخاذ القرار ولا يكونون مندفعين أو مهملين أو متهورين

0 هناك من الأدلة ما يشير إلى أن استثارة المزاج الحسن.. يؤدى إلى مزيد من التداعيات غير المعتادة .. وهذا يؤدى إلى المزيد من الإبداع والقدرة على حل المشكلات

4- المعاونة والغيرية (الإيثار) :

0 الحالة المزاجية الطيبة .. تؤدى إلى مزيد من التقدير الايجابي .. والمحبة للآخرين

0 ونجد أن الناس يحبون بعضهم أكثر .. إذا تقابلوا في غرف جميلة .. بدلا من الغرف القبيحة .. أو في غرف مبهجة .. بدلا من غرف مزدحمة وحارة

0خلاصة :

0 حددنا بعدين أساسيين.. للحالات المزاجية :

- السار وغير السار

- والاستثارة والنوم

.. وهناك من الأدلة ما يشير إلى بعد ثالث .. العمق ..أو الفيض .. أو الاندماج الشديد

0 هناك ثمانية أسباب للسرور .. بعضها يقوم على إشباع الحاجة .. والبعض على مصادر أخرى مختلفة .. وأن تأثير هذه الأحداث بعضها فسيولوجي .. والآخر سيكولوجي (نفسي)

0 الأساس الفسيولوجي للحالات المزاجية الايجابية .. يكمن في أن الخبرة الذاتية.. تزودنا بمعلومات عن الانفعالات .. وتزودنا مراكز الاستمتاع في المخ بالحالة الممتعة .. وان كانت تلك الحالة قابلة للتعديل.. في ضوء ما تكشف عنه تعبيرات الوجه المختلفة .. وكذلك حسب تفسيرنا للموقف .. وحسب سلوك الآخرين

0 تؤدى الحالات المزاجية الايجابية.. إلى أفكار ايجابية ..كما تتحسن معها القدرة على تذكر الأحداث السعيدة .. وتهيىء قدرات إبداعية أفضل .. وإمكانية أفضل لحل المشكلات .. وكذلك مزيد من المساعدة ومزيد من المحبة للآخرين

الفصل الثامن

الشعور بالرضا عن الحياة

0 يعد الشعور بالرضا ..كما رأينا في الفصل الأول .. واحدا من المكونات الأساسية للسعادة

0 والشعور بالرضا .. هو نوع من التقدير الهادىء .. والتأمل .. لمدى حسن سير الأمور .. سواء الآن .. أو في الماضي

0 وهناك شعور بالرضا عن الحياة بوجه عام .. وعن العمل .. وعن وقت الفراغ .. وعن الزواج .. وعن المجالات الأخرى

0 وسنعرض الآن .. لعدد من النظريات الرئيسية.. التي وضعت لتفسير الاختلاف في الشعور بالرضا بين الناس :

0 تأثير الظروف الموضوعية على الشعور بالرضا :

0 رأينا في الفصل الثاني أن العلاقات الاجتماعية تمثل مصادر رئيسية للسعادة

0 ورأينا في الفصل الثالث أن العمل يمثل مصدرا للشعور بالرضا لمعظم الناس .. بينما تمثل البطالة مصدرا لعدم الرضا

0 ورأينا في الفصل الرابع أن نشاط وقت الفراغ يعتبر من المصادر الكبرى للشعور بالرضا

0 وهذه المجالات.. الثلاثة من مجالات الحياة (الآخرون .. العمل .. وقت الفراغ).. هي المجالات الثلاثة الأساسية ..للشعور بالرضا عن الحياة

0 ما من شك أن ظروف الحياة تؤثر على الشعور بالرضا .. فالأشخاص المستقرون في زواجهم .. ولديهم عمل مشوق .. وصحتهم جيدة .. الخ .. لاشك أنهم أكثر سعادة من الآخرين .. ولكن هذا ليس كل شيء .. فهناك الكثير من الشعور بالرضا المستمر .. من أنشطة ممتعة ولكنها لا ترتبط بإشباع للحاجات

0 خبرة الأحداث السارة :

0 إذا كان الشعور بالرضا لا يتأثر دوما بالظروف الموضوعية .. فربما كان يتأثر أيضا بخبرة الأحداث السارة .. والتي تولد مشاعر ايجابية

0 وقد تبين أن مجرد وضع الناس في حالة مزاجية حسنة .. يزيد من تعبيرهم عن الشعور بالرضا عن الحياة ككل

0 الطموح والإنجاز :

0 يكون الشعور بالرضا أكثر.. عندما تقترب الطموحات من الإنجازات .. ويكون أقل عندما تبتعد عنها

0 وتقوم الطموحات على المقارنة بالآخرين .. أو على خبرة الفرد الماضية

0 المقارنة مع الآخرين :

0 لكي تحدد ما إذا كان الفرد قصيرا أم طويلا .. لابد من عقد مقارنات مع الآخرين

0 وتعتمد كيفية إصدار الناس للأحكام .. أو التقديرات ..على فهمهم لمعنى الدرجات.. على مقاييس التقدير هذه

0 ويحتمل أن تكون التقديرات الذاتية للشعور بالرضا عن الحياة.. معتمدة على المقارنة مع الآخرين .. بينما يعتمد تقدير السعادة .. على الحالات المزاجية المباشرة

- ولكن مع من يختار المرء أن يقارن نفسه ؟

0 إن غالبية الناس يقارنون أجورهم بأجور الآخرين .. وخصوصا من يعملون في نفس المهنة

0 وتكون أكثر المقارنات وضوحا .. تلك التي تكون مع الجيران والأقارب .. أو زملاء الدراسة أو الجامعة السابقين

0 كذلك نجد أن الناس الذين هم موضوعين في ظروف غير مناسبة.. يستطيعون اكتشاف صفات فيهم يكونون متفوقين فيها على الآخرين .. فمرضى الشلل يرون أن العقل أهم من القوة العضلية .. وهذه المقارنات تؤدى إلى زيادة تقدير الذات .. وان كان من المحتمل أن تؤدى إلى زيادة الفجوة بين ما هو منجز وما هو مستحق .. أي يزيد الشعور بالظلم

0 وتبين العديد من الدراسات .. أن الناس تحت الظروف الشاقة .. يكون لديهم تأثير منخفض للذات .. لذلك يقارنون أنفسهم بمن هم أقل مكانة منهم .. بينما يمكن أن يكون وجود أفراد أكثر نجاحا .. مصدرا لعدم الشعور بالرضا وعدم الراحة .. وهناك من الأدلة ما يشير إلى أن اعتقاد كبار السن بأن الآخرين يعيشون في ظروف سيئة .. يشعرهم بشيء من البهجة

0 وربما كانت هناك مزايا لتعرض الفرد لطفولة تعسة

0 التكيف :

0 الحكم على المنبهات المختلفة.. بالمقارنة بالمنبهات التي خبرناها في الماضي .. فقد تكون نفس الأحداث .. مصدرا للألم..أو اللذة بناء على مستوى التكيف السابق

0 والتكيف عملية تجرى باستمرار .. والناس عموما.. قادرون على التعود على أي شيء

0 والتكيف يستغرق بعض الوقت.. إلى أن تستقر الحال

0 وان كان هناك اعتراض على هذه النظرية .. يتمثل في أن بعض الناس سعداء جدا .. وبعضهم شديدو الاكتئاب .. فلماذا إذن لم يحدث التكيف ؟

0 النظر إلى الجوانب المشرقة :

0 يدعى معظم الناس أنهم راضون جدا .. وأنهم اسعد من الآخرين .. وربما كانوا لا يذكرون الحقيقة ..أو أنهم لا يواجهونها.. وقد يكون السبب في ذلك ..هو هروب الناس.. من الحالات المزاجية السيئة

0 خلاصة :

0 للظروف الموضوعية تأثير ضئيل على الشعور بالرضا عن الحياة

0 تخلق الأحداث السارة حالات مزاجية ايجابية .. كما تزيد من الشعور بالرضا عن الحياة

0 يحدث التكيف مع أي ظروف خاصة .. ولكن في حدود

0 الفجوة بين الطموح والإنجاز .. تعدل من تأثير الإشباع الحقيقي للحاجات .. رغم أن هذا قد لا ينطبق على الاشباعات البيولوجية .. مثل الجنس مثلا

الفصل التاسع

العمر والجنس

0 العمر :

1- السعادة .. والشعور بالرضا :

0 لا يتغير الشعور بالسعادة كثيرا مع العمر .. وتبين مقاييس تواتر السرور أو الانفعالات الايجابية .. انخفاضا متواصلا مع العمر ..وكذلك يتضاءل معدل الأنشطة السارة تضاؤلا واضحا مع العمر

0 والانخفاض لا يكون في معدل الاستمتاع بالأحداث .. ولكن الانخفاض يكون في معدلات الحدوث

0 ومن كل ما سبق يتبين لنا أن كبار السن أكثر شعورا بالرضا .. وان كانوا يخبرون المشاعر (سواء الايجابية أو السلبية) بشدة أقل

0 وتفسير هذه التغيرات العمرية .. أن التباين بين الطموح والإنجاز ينخفض عند كبار السن .. ولأنهم أيضا أكثر تكيفا مع ظروفهم

0 وربما يكون السبب في الشعور بالرضا (وليس السعادة) لدى كبار السن من غير المتعلمين .. أنهم لم يكن لديهم طموحات مرتفعة في الصغر .. وأنهم تعودوا على تقبل الأمور كما هي

2- التوتر .. والمشاعر السلبية .. والاضطراب العقلي :

0 تبين الدراسات أن التوتر الانفعالي .. ينخفض باستمرار مع تقدم العمر .. بينما تكون أكبر زيادة في التوتر في فترة العمر من 30 إلى 40 سنة .. وربما كان هذا بسبب وجود أطفال

0 الاكتئاب أكثر شيوعا لدى من هم فوق الأربعين .. وخاصة النساء .. كذلك تتزايد بعض الأعراض النفسية .. أو النفسجسمية مع تقدم العمر .. خاصة سوء الهضم.. والإمساك.. وضغط الدم.. والسمنة .. و لكن بعض هذه الأعراض.. ينخفض مع العمر .. مثل الصداع .. توتر الأمعاء .. والإسهال

3- الصحة :

0 يزداد كم المرض زيادة بطيئة مع العمر .. ويظل احتمال الموت ضئيلا ..حتى سن الخمسين .. ثم يتزايد بسرعة بعد ذلك .. وان كان الموت والحياة يعتمد جزئيا على إرادة الحياة .. أو حرص الفرد على أن يستمر على قيد الحياة .. وتقل إرادة الحياة كثيرا لدى المنعزلين اجتماعيا ..وضعاف الصحة .. والذين يشعرون انه لا جدوى من وجودهم

0 خلاصة :

0 كبار السن أكثر شعورا بالرضا .. والى حد ما أكثر سعادة ..وان كانو ينفعلون بصورة اقل

0 هناك زيادة في الشعور بالرضا عن بعض جوانب الحياة الأكثر أهمية .. مثل العمل .. الزواج ..الدخل .. نشاط وقت الفراغ ..وممارسة الشعائر الدينية .. ولكن الشعور بالرضا عن الصحة .. والجنس .. والجاذبية الجسمية .. ينخفض مع تقدم العمر

0 ولتفسير هذه الزيادة في الشعور بالرضا .. نجد أن الأكبر سنا .. أحسن حالا ماديا .. وأكثر تلائما مع ظروفهم وبيئتهم .. أما بتغييرها .. أو بتغيير أنفسهم .. كذلك فطموحاتهم وتوقعاتهم اقل مما كانت عليه في الماضي .. بحيث تكاد تقترب من واقعهم الحالي

0 كذلك ينخفض التوتر .. وتتحسن الصحة النفسية .. ومن ناحية أخرى .. يزداد الاكتئاب في الأكبر سنا .. مع بعض الأعراض النفسجسمية .. مثل ارتفاع ضغط الدم

0 يعانى كبار السن بدرجة اقل من القلق التوتر ..ولكنهم يتعاطون الأدوية أكثر .. كذلك فكبار السن لديهم إمكانيات أكبر لمجابهة المشقة stress (أموال أكثر .. صلات اجتماعية أكثر .. مهارات أفضل)

0 والمجال الأساسي الذي يحدث فيه تدهور مع العمر .. هو الصحة .. وخاصة بعد الخمسين .. ويعود هذا إلى التدهور البيولوجى التدريجي .. وأيضا يرجع إلى تراكم المشاكل من عادات صحية سيئة ومشقة

0 الجنس :

1- السعادة والشعور بالرضا .

0 لا توجد فروق كبيرة بين الرجال والنساء .. رغم أن النساء يشعرن بمشاعر سلبية بمعدلات أعلى .. ولكن تواتر المشاعر الايجابية عندهن أكثر من الرجال .. وتميل النساء لأن يخبرن المشاعر السلبية والايجابية على السواء بصورة أشد .. وفى كل الأعمار

0 وهناك اتجاه يشير إلى أن النساء أسعد من الرجال .. وخاصة إذا لم يكن لديهن أطفال .. أما عن من هم فوق ال55 عاما .. فالرجال أسعد من النساء

0 وكما سبق أن ذكرنا نجد أن العزاب اقل سعادة من المتزوجين .. ولكن هذا أوضح في الرجال عن النساء .. حيث أن الرجال العزاب يكونون اقل الناس سعادة .. كذلك النساء المطلقات .. أو المنفصلات عن أزواجهن

0 تختلف مصادر السعادة لدى الرجال عن النساء .. إذ يتأثر الرجال أكثر بالعوامل الاقتصادية .. والمادية .. وبوظائفهم أيضا .. بينما تتأثر النساء لكثر بأطفالهن .. وبصحة أفراد الأسرة .. ويهتم الرجال أكثر بالمجتمع .. والسياسة العامة .. وأيضا يشعر الرجال أكثر بالرضا عن أنفسهم من النساء .. اللائي هن أكثر نقدا للذات .. ويشعر الرجال أنهم أكثر تحكما في حياتهم كذلك

0 أيضا تختلف مصادر الإشباع الذاتي لدى الجنسين .. فكون المرء طويلا .. مهم بالنسبة للرجال بينما هو ليس كذلك بالنسبة للنساء .. والجاذبية الجسمية أكثر أهمية بكثير بالنسبة للنساء

2- التوتر.. والمشاعر السلبية.. والاضطراب العقلي :

0 النساء يعانين من أعراض اضطرابات نفسية .. سواء كانت شديدة أو ضعيفة ..أكثر من الرجال .. وتزيد هذه الفروق أكثر بعد الزواج .. بمعنى أن الرجال يحصلون على فوائد أكثر من الزواج مما تحصل عليه النساء

0 يختلف القلق والتوتر مع اختلاف دورة الحياة .. فالنساء أكثر توترا قبل الزواج .. ويشعرن بالتقييد والإحباط عندما يكون لديهن أطفال في سن المدرسة .. ويشعرن بالتعاسة عندما يتقدم بهن العمر دون أن يكون لديهن أطفال .. أو يكن أمهات غير متزوجات

0 ويقلق الرجال أكثر على الأمور المتعلقة بالمال .. في السنوات المبكرة من الزواج .. ويزداد شعورهم بالعناء .. عندما يتقدم بهم العمر دون زواج

0 لماذا تزيد معدلات القلق والاكتئاب لدى النساء ؟

0 سنناقش فيما بعد كيف أن دور المرأة أكثر مشقة من الرجل .. وان النساء أكثر حساسية من الرجال .. وهناك من يرى أن المرأة المتزوجة تواجه موقفا محيرا .. فهي إذا أصبحت ربة بيت ستصبح معزولة وحبيسة دون جزاء .. وإذا عملت نشأ صراع بين واجبا العمل وواجبات المنزل

0 وفى واقع الأمر إن ربات البيوت يكن في حالة عقلية أسوأ من النساء المتزوجات ويعملن .. أو من هن غير متزوجات ويعملن

3- الصحة :

0 توحي مؤشرات مختلفة بان النساء أسوأ حالا من الناحية الصحية من الرجال

0 والنساء أكثر تنبها لعدم الراحة الجسمية .. والأمراض الخفيفة .. وربما كان ذلك احد أسباب أنهن يعمرن أكثر من الرجال

0 وتعانى النساء أكثر من أمراض الدوالي وأمراض الدم والجهاز الدوري .. بينما يعانى الرجال أكثر من أمراض القلب والالتهابات الرئوية والحوادث والتسمم والعنف .. والنساء يبالغن في تقدير أمراضهن .. ويلجان للتردد على الطبيب في مرحلة مبكرة من المرض .. ويتناولن أدوية أكثر من الرجال لنفس الأعراض

0 والنساء يعشن أطول من الرجال .. وذلك لان أمراض النساء معظمها خفيفة قصيرة المدى .. بينما أمراض الرجال معظمها مزمنة وخطيرة .. وأيضا لان هرمونات الذكورة تضعف من جهاز المناعة وتجعل الرجال أقل مقاومة للعدوى .. وأيضا لان الرجال أكثر تعرضا للعنف من النساء .. ومن المحتمل أيضا أن النساء أكثر استفادة من شبكة الدعم الاجتماعي الأقوى مع وجود الأبناء والأسرة والأصدقاء والجيران .. ومن بين فوائد هذه العلاقات النصائح الطبية .. فالصحة من أهم مجالات الحديث بين النساء

0 والزواج هو العلاقة الوحيدة التي يكون فيها حظ المرأة اقل من حظ الرجل

0 خلاصة :

0 هناك فروق ضئيلة بين الجنسين فيما يتعلق بالرضا عن الحياة بوجه عام .. ولكن النساء لديهن مشاعر سلبية أكثر .. ومشاعرهن أكثر حدة .. والنساء الصغيرات والرجال كبار السن ..هم أكثر النساء سعادة بينما يكون الرجال صغار السن اقلهم

0 وليس هناك فروق كبيرة في الرضا عن المجالات المختلفة رغم أن الرجال يشعرون أكثر بالرضا عن الزواج .. ونسبة أكثر من النساء لديهن شبكة علاقات اجتماعية أكثر إرضاء

0 الرجال أكثر رضا عن أنفسهم من النساء .. والنساء أسوا صحة من الرجال لكنهن يعمرن أكثر .. وذلك لأنهن اقل تدخينا وتناولا للمشروبات الروحية .. ويعانين من مشقة اقل.. وحياتهن اقل خطورة .. ويعتنين بأنفسهن بصورة أفضل

0 لدى النساء معدلات أعلى من الاكتئاب والقلق ومظاهر المشقة الأخرى

الفصل العاشر

الصحة

0 تعتبر الصحة من المكونات الهامة للشعور بالهناء .. وترتبط الصحة ارتباطا وثيقا بالسعادة

0 ولا تتأثر مشاعر السعادة فقط بالصحة .. بل إن الصلة بينهما تقوى أيضا .. وخاصة لدى المتقدمين في العمر

0 والسعادة تسبب الصحة أيضا مثلما أن العكس صحيح :

0 العلاقات الاجتماعية :

0 الدعم الاجتماعي يمكن أن يقي من تأثير المشقة على الصحة الجسمية .. ويساعد على سرعة الشفاء من الأمراض المختلفة والعمليات الجراحية

0 الزواج :

0 الزواج هو أكثر أشكال الدعم الاجتماعي فاعلية

0 والنسبة كبيرة بين المتزوجين وغير المتزوجين في طائفة الأمراض المختلفة

0 الأصدقاء :

0 يقل معدل الشكوى من عدد كبير من الاضطرابات .. إذا كان هناك علاقة جيدة مع الأصدقاء

0 علاقات العمل :

0 الدعم الاجتماعي من زملاء العمل .. يخفض من تأثيرات العمل

0 وأيضا يقلل من تأثيرات بعض الأمراض الأخرى مثل القرحة والذبحة الصدرية

0 العلاقات الأخرى :

0 أكثر العلاقات أهمية هي العلاقة مع الأطفال .. إذ رغم ما يسببونه من مشقة .. فهم مفيدون صحيا

0 كيف تقي العلاقات الاجتماعية من تأثيرات المشقة على الصحة ؟

0 المشقة تضعف الجهاز المناعي .. وتجعل الجسم عرضة للأمراض المختلفة

0 ويمكن للدعم الاجتماعي أن يستعيد كفاءة الجهاز المناعي عن طريق استبدال المشاعر السلبية بأخرى ايجابية

0 من يعيشون وحدهم يمارسون سلوكيات صحية سيئة مثل التدخين وشرب الكحوليات .. بعكس من لديهم علاقات اجتماعية جيدة..فإنهم يطلبون المساعدة والدعم الاجتماعي من الآخرين

0 العمل والبطالة

0 يؤثر العمل على الصحة بطرق مختلفة .. فقد يكون العمل احد مصادر المشقة .. حيث تشير نتائج البحوث أن معدلات الإصابة بالأزمات القلبية .. تختلف إلى حد كبير تبعا للمهنة (يتناسب الشعور بالرضا عكسيا مع أمراض القلب)

0 الحالة الصحية للعاطلين عن العمل أسوا منها لدى من يعملون .. فالعاطل عن العمل يتعرض للمشقة .. وغذاؤه اقل جودة .. وظروفه المعيشية أسوأ .. ويتجه إلى مزيد من التدخين وشرب الكحوليات

0 نشاط أوقات الفراغ :

0 بعض أنشطة وقت الفراغ مفيدة صحيا مثل الأنشطة الرياضية و البدنية .. فقد وجد أن هذه الأنشطة تقلل من معدلات حدوث أمراض القلب والضغط والسمنة والتهابات المفاصل .. والتأثيرات المختلفة للتقدم في العمر على القلب والرئتين والدورة الدموية

0 كذلك فبعض أنشطة وقت الفراغ مضرة للصحة .. مثل كثرة تناول الطعام والشراب .. والاشتراك في الرياضات الخطرة

0 بينما بعض أنشطة وقت الفراغ لا تؤثر على الصحة لا سلبا ولا إيجابا .. مثل صيد السمك وحضور مباريات الكرة .. ومشاهدة التليفزيون

0 الأجازات مفيدة للصحة .. حيث انه من المعروف أن الاسترخاء مفيد للصحة النفسية خاصة بالنسبة لمن يشعرون بالقلق والتوتر .. أو يتعرضون للمشقة

0 الفروق الطبقية

0 الطبقات الدنيا أعلى في معدل الإصابة بالأمراض وخاصة بالنسبة للرجال .. ويعود هذا جزئيا إلى تدنى ظروف الحياة .. فالبيوت اصغر والتدفئة اقل والأسرة أكبر حجما والطعام اقل جودة .. والنظام اقل وهكذا

0 تأثيرات التغيرات التي تطرأ على الثروة :

0 في إحدى الدراسات.. كان الفائزون باليانصيب .. في حالة صحية أفضل من باقي المجموعات الأخرى .. رغم أنهم كانو يعانون أكثر من الصداع .. وكذلك فان تدهور المستوى الاقتصادي يؤدى إلى سوء الصحة

0 الشخصية :

0 يرتبط نوع معين من التعاسة بضعف الصحة .. فالعصبية من بعض أسبابها شكاوى جسمية مثل الصداع وأوجاع البطن

0 والعصبيون أكثر تأثرا بالمشقة .. الأمر الذي يؤدى إلى القلق والاكتئاب ومشاعر التوتر .. التي تؤدى بدورها إلى شكاوى جسمية .. وقد وجد أن العصبية تمثل عاملا مهنيا للأمراض الأكثر خطورة أيضا

0 تتباين صفات أخرى للشخصية .. بين الذين يمرضون دائما.. وبين الذين هم ليسوا كذلك .. وبين من يتأثرون بالمشقة.. وبين من يستطيعون تحملها.. وهؤلاء الذين يتحملون المشقة يلقبون بأنهم متان .. أي شديدو القدرة على التحمل .. وتتكون المتانة من ثلاثة عناصر رئيسية :

1- الالتزام commitment أى اعتقاد الفرد في حقيقة وأهمية وقيمة ذاته وفيما يفعل

2- التحدي : أى الاعتقاد بان التغير وليس الاستقرار هو الأمر الطبيعي .. وتفسير أحداث الحياة الصعبة على أنها فرصة للنمو

3- التحكم control والتحكم الداخلي أيضا

0 وتتأثر أمراض القلب على وجه الخصوص بصفات الشخصية .. كما ترتبط بنوع معين من الشخصية هو النمط (أ) والذي يتضمن ثلاث مكونات 1- الكفاح من اجل الإنجاز .. بما يتضمنه من سلوك تنافسي وعدواني

2- الإلحاح في السرعة والوقت واعتقاده أن الوقت يمر أسرع مما هو في الحقيقة

3- الاندماج في العمل

0 ويزيد احتمال إصابة النمط (أ) بأمراض القلب ضعف المعتاد .. ويزيد هذا النمط بين الرجال الذين هم يحاولون بشدة التحكم في الظروف البيئية التي يمكن أن تؤذيهم جسميا ونفسيا .. وهم يهتمون أكثر بتقديرهم لذواتهم .. وأيضا الأفراد من الفئة (أ) علاقاتهم مع الآخرين تميل إلى أن تكون ضعيفة

0 هناك أيضا الفئة (س) من الشخصية .. الذين يعجزون عن التعبير عن الغضب .. وهم ميالون للموافقة والانصياع .. وغير مؤكدين لذواتهم وصبورين ..ولذلك فهم يتأثرون جدا بالمشقة stress ويعجزون عن تفريغ التوتر .. ويتأثرون عند مواجهة مشكلة في العلاقات الشخصية مثل الحسد والمنافسة ويصبحون فاقدي الأمل وقليلي الحيلة ومكتئبون

0 يفيد التدين الصحة كما يزيد السعادة ولدى المتدينين معدلا أكثر انخفاضا للإصابة بالأمراض .. وقد يكون السبب أن السلوكيات الصحية السيئة عند المتدينين اقل منها عند الآخرين مثل شرب الكحوليات وممارسة الجنس بعيدا عن الأزواج .. وقد يكون السبب أيضا أن التدين يزيد من حالات السلام مع النفس .. ويخفف من التوتر .. كما يمكن أن يكون السبب الدعم الاجتماعي الذي تقدمه المؤسسات الدينية مثل المسجد مثلا .. يمكن أن يقي من المشقة

0 خلاصة :

0 ترتبط الصحة ارتباطا وثيقا بالسعادة

0 العلاقات الاجتماعية الجيدة وخاصة الزواج تحسن الصحة

0 يؤثر الرضا عن العمل على الصحة النفسية .. كما أن للبطالة آثار ضارة على الصحة النفسية

0 يفيد نشاط وقت الفراغ الصحة .. وخاصة النشاط الرياضي

0 الحالة الصحية لأبناء الطبقة الوسطي أفضل من غيرهم .. والنساء يعشن أفضل لأنهن يعتنين بأنفسهن أفضل

0 الاسترخاء مفيد للصحة والصحة النفسية .. والأجازات تشجع على الاسترخاء

0 المستوى المنخفض من الانفعال والغضب .. والمستوى المنخفض من العصبية والقلق مرتبط ارتباطا وثيقا بالإصابة بالسرطان

0 تمكن المتانة والقدرة على التحمل الناس من أن يواجهوا تأثيرات المشقة بصورة أفضل

0 الدعم الاجتماعي يقلل من تأثير المشقة ويقلل من الغضب والقلق ويستعيد كفاءة جهاز المناعة

الفصل الحادي عشر

زيادة الشعور بالسعادة

0 لقد استعرضنا أهم أسباب السعادة.. وسنوجه اهتمامنا الآن إلى أهم التطبيقات العملية

هل يمكن زيادة سعادة الفرد والآخرين .. ؟ فإذا كان ذلك ممكنا فكيف ..؟ 0 بعض الأساليب التي سنقوم بوصفها .. يهدف إلى سيادة الحالة المزاجية الايجابية .. والبعض الآخر يهدف إلى زيادة الشعور بالرضا عن الحياة .. والبعض الثالث يتعلق بالصحة السليمة .. أو تجنب العناء

0 استثارة الحالات المزاجية الايجابية :

0 هناك طرق كثيرة لإدخال البهجة على الناس .. منها ما يأتي :

0 مشاهدة الأفلام الكوميدية 0
الاستماع إلى الموسيقى

0 التفكير في الأحداث السارة الماضية

0 إعطاء الفرد هدية صغيرة

.. ولكن لك هذه الطرق قصيرة المدى ولا تتعدى 15 دقيقة على الأكثر

0 من النشاطات التي تؤثر على الحالة المزاجية طوال اليوم :

0تفاعل اجتماعي :

0 التواجد مع أناس سعداء 0
التواجد مع الأصدقاء

0 التقبيل والمداعبة والمعانقة
0 ملاحظة الناس

0 التعبير عن الحب لشخص آخر .. أو يخبرك شخص آخر بأنك محبوب

0 التواجد مع من أحب
0 الدخول في مناقشة حية

0 أنشطة متنوعة :

0 تناول طعام جيد
0 الذهاب إلى مطعم جيد

نشاطات لا تتوافق مع الاكتئاب :

0 الضحك
0 الاسترخاء

0 التفكير في أناس أحبهم
0 التفكير في شيء جيد في المستقبل

0 مشاهدة مناظر جيدة
0 تنفس هواء نقى

0 الجلوس في الشمس
0 التواجد في جو هادىء وساكن

0 ارتداء ملابس نظيفة
0 النوم العميق ليلا

0 الاستماع إلى الموسيقى
0 الابتسام للآخرين

0 أحداث سارة مع الأسرة أو الأصدقاء 0
الشعور بوجود الله في حياتي

0 مشاهدة الحيوانات البرية

0 الكفاءة الذاتية :

0 إنجاز مشروع معين بطريقتي
0 قراءة قصص أو روايات أو قصائد محببة

0 التنظيم والتخطيط لشيء معين
0 القيادة بمهارة

0 قول شيء بوضوح
0 التخطيط للرحلات والأجازات

0 تعلم عمل شيء جديد
0 أن يقال أنني أديت أداء جيدا

0 أداء العمل بكفاءة

0 تحسين الظروف المادية :

0 من النظريات أن المرء يكون سعيدا كلما كان يكسب نقودا أكثر .. لكن يتضح من التجربة أن الأغنياء أكثر سعادة من الفقراء ولكن ليس كثيرا .. وإذا تحسنت الظروف الاجتماعية للجميع ينشا أحيانا انخفاض في الشعور العام بالرضا

0 ويعتمد الشعور بالرضا عن الدخل على المقارنة مع دخل الآخرين .. أكثر من اعتمادها على الدخل نفسه .. فحقيقة ما يريده الناس هو دخل اكبر من دخل الآخرين .. ويشعر المرء بالرضا أكثر إذا كانت أموره أفضل مما كانت عليه في الماضي .. لكن إذا تحسنت الظروف بصورة ملحوظة كان يكسب اليانصيب مثلا .. فان الشعور بالرضا يكون اقل

0 وعندما تتوافر الضرورات فان الإنفاق الزائد لا يزيد كثيرا من السعادة .. فمثلا عند تغيير السيارة بسيارة أحدث لم يكن الفارق كبيرا

0 ظروف الحياة التي تصنع فروقا واضحة في السعادة .. مثل العلاقات الاجتماعية والعمل ونشاط وقت الفراغ .. وان تحقيق ظروف طيبة في هذه المجالات .. لا يعتمد كثيرا على الثروة ولا على ظروف الحياة المادية

0 صحبة الآخرين :

0 كان أول مصادرنا الثلاثة للسعادة هو الآخرون .. وقد بينا أن الزواج والأسرة والصداقة والعلاقات الاجتماعية الأخرى هي مصادر أساسية للسعادة .. ولزيادة السعادة ينبغي للفرد أن يتزوج وان ينجب وان يحافظ على علاقات جيدة مع الجيران .. وربما احتجنا لكي نقوم بهذا إلى بعض التدريب على العلاقات الاجتماعية .. مثل القدرة على المكافأة .. وعلى إرسال إشارات غير لفظية ايجابية .. وتعلم قواعد الصداقة .. ولا يكون الزواج مصدرا للسعادة إذا لم يقم على التفاهم والحوار

0 وأيضا يحتاج الأفراد الذين لديهم أصدقاء ولكنهم يشعرون أيضا بالوحدة إلى أن يتعلموا كيف يبوحون بذوات أنفسهم أكثر .. وان يتحدثوا في موضوعات حميمة

0 لدى بعض الناس قدرة عالية على المكافأة .. وتوليد حالات مزاجية ايجابية في نفوس الآخرين .. وعموما الحالات المزاجية الشديدة الابتهاج تنتقل بسرعة إلى الآخرين

العمل :

0 نستطيع أن ننظر كيف نحسن كل واحد من مكونات السعادة في العمل :

1- الشعور بالرضا :

0 الأعمال المرضية ذاتيا هي الأعمال التي تستثير فينا الشعور بالرضا وهى ليست بالضرورة الأعمال الأعلى أجرا .. وكثيرون من الناس لا يقدرون المزايا المضمرة في العمل حتى يفقدوا وظائفهم (وهى مليء الوقت وتنظيمه – وإعطاء مكانة وهوية – توفير صلات اجتماعية خارج نطاق الأسرة – ويصلنا بغايات وأهداف أوسع نطاقا)

2- المشاعر الايجابية :

0 يمكن الاستمتاع بكثير من المرح في العمل .. ويكون أساسا مع زملاء العمل .. مثل النكات والنميمة في فترات الراحة .. ويدور معظمه حول العمل

3- تجنب العناء وسوء الصحة :

0 العمل مصدر من المصادر الرئيسية للمشقة أيضا .. ويمكن الوقاية من ذلك من خلال العلاقات الطيبة مع زملاء العمل والمشرفين الذين يمكن لهم أن يوفروا دعما اجتماعيا ومساعدة ملموسة في التعامل مع المشكلات

0 نشاط وقت الفراغ :

1- الشعور بالرضا

0 يوفر نشاط وقت الفراغ (مثله مثل العمل) المكانة والهوية وشغل الوقت وتنظيمه وكذلك يوفر صلات اجتماعية

0 يتهيأ الكثير من مشاعر الرضا الذاتي من خلال نشاط وقت الفراغ لدى من يندمجون بجدية في هوايات مختلفة سواء وحدهم او مع الآخرين .. مثل الموسيقى .. والفن والتعليم الاضافى والعمل الاجتماعي والرياضة

2- المشاعر الايجابية :

0 نشاط وقت الفراغ اقل جدية من العمل وبه قدر كبير من اللهو .. وهذا من شانه أن يوفر الكثير من المشاعر الايجابية .. ولهذا يمكن الاعتماد عليها في توفير حالات ايجابية مستمرة

3- تجنب المشقة وسوء الصحة :

0 يفيد وقت الفراغ في تقليل الكثير من المشقة وتعزيز الصحة .. والتدريبات مفيدة للصحة النفسية .. والاسترخاء يقلل من المشقة الناجمة عن العمل أو أى مجال آخر

0 تحديد الأهداف ومكافأة الذات :

0 من الملامح الرئيسية للاكتئاب انخفاض تقدير الذات وتدنى تقييم الذات مع شعور بالفشل

0 وقد صمم احد أساليب العلاج بهدف زيادة التحكم الذاتي .. بان يحل المكتئبون الأنشطة الايجابية اليومية ثم يختارون بعد ذلك أهدافا صغيرة وواقعية ثم تزداد صعوبتها في الجلسات التالية .. ثم تعليم المكتئبين أن يكافئوا أنفسهم عقب عمل كل شيء يحبه .. وقد وجد أن هذه الطريق أكثر نجاحا من أشكال أخرى من العلاج .. وقد استخدم هذا الأسلوب مع طلاب غير مكتئبين دربوا على تحديد الأهداف ومكافأة الذات .. وقد تبين أنهم أكثر مكافأة للذات وأكثر سعادة بعد هذا التدريب

0 تحقيق الشخصية المتكاملة :

0 رأينا أن الناس يكونون اسعد عندما تنعدم لديهم الصراعات الداخلية .. مثل التي تنشا عن تفاوت كبير بين الطموحات والإنجازات .. ولعل مقولة أرسطو بان على الفرد أن يكون فاضلا لكي يكون سعيدا .. بها بعضا الصحة لان غير الفضلاء لديهم عادة مشاعر أقوى بالذنب والعار

0 من لديهم معتقدات دينية اسعد ممن ليس لديهم وخاصة كبار السن

0 يكون الناس اقرب للسعادة إذا ما توافر لهم قدر من تقدير الذات .. والإيمان بان لديهم القدرة والامكانات على مواجهة الأحداث والتأثير فيها .. وتتدعم هذه الثقة بالعلاقة الطيبة مع الآخرين والاستخدام الناجح الممتع للمهارات سواء في العمل أو في وقت الفراغ

0 يكون الناس اسعد عندما يمارسون أنشطة موجهة نحو أهداف محددة .. والأهداف لا ينبغي أن تكون بعيدة المنال .. وكذلك ينبغي أن تكون تعاونية

0 خلاصة :

0 يمكن زيادة السعادة للنفس والآخرين بان نسلك لتحقيقها السبيل الصحيح :

1- يمكن تحقيق زيادة قصيرة المدى في السعادة من خلال التفكير في الأحداث السارة ومشاهدة الأفلام الكوميدية والاستماع إلى موسيقى مرحة

2- يمكن زيادة معدلات حدوث الأنشطة السارة الايجابية من خلال الأحداث التي تكون أكثر جلبا للسرور وزيادة معدلات حدوثها

3- العلاقات الجيدة من أهم مصادر السعادة .. كان يكون الفرد متزوجا زيجة سعيدة وله أصدقاء وعلاقته جيدة أفراد الأسرة والأقارب وزملاء العمل والجيران وربما يحتاج لتحقيق ذلك إلى تدريب على المهارات الاجتماعية

4- أن يصبح المرء غنيا له تأثير ضئيل على السعادة ويعود هذا التأثير أساسا إلى عقد مقارنات مع الآخرين أو مع ما كان عليه الفرد في الماضي

5- يعتبر العمل ونشاط وقت الفراغ اللذان يحققان إشباعا هما المصدران الرئيسيان الآخران للسعادة إذ يوفران شعورا بالرضا الذاتي من خلال الاستخدام الناجح للمهارات .. وإنجاز الأعمال .. وصحبة الآخرين وتنظيم الوقت .. وشعور بالهوية والانتماء .. وتؤدى الرياضة إلى تحسين الصحة البدنية والصحة النفسية وكذلك الأجازات والأشكال الأخرى من الاسترخاء

6- يمكن تخفيف الاكتئاب بطرق علاجية مختلفة مصممة لتجعل الناس ينظرون نظرة أكثر ايجابية للأمور ويقيمون أنفسهم على نحو أفضل دون انتقاص .. ويحددون لأنفسهم أهدافا أكثر قابلية للتحقيق .. ويتخلون عن المعتقدات الخاطئة التي تؤدى إلى التعاسة .. وقد وجد أن هذه الطرق مفيدة أيضا للأسوياء

0 ويمكن تحقيق الشخصية والإحساس بالمعنى والهدف في الحياة ..إما من خلال العلاج .. أو العمل الناجح .. أو نشاط وقت الفراغ ..أو مع الآخرين

7- هناك برنامج للتدريب على زيادة السعادة يرتكز على تحسين الاستبصار والفهم ويقوم على الآتي :

1- دروس تهدف إلى إعطاء استبصار بأسباب السعادة

2- تخفيض الطموحات

3- تنمية التفكير الايجابي المتفائل

4 – زيادة التوجه للحاضر

5 – تصحيح المعتقدات الخاطئة